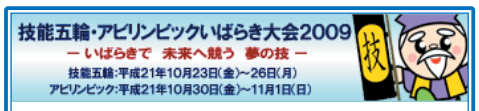


ひたちなか市では、総合運動公園ほか３施設が会場となります。
市内では、技能五輪の９職種の競技、アビリンピックの開・閉会式および21職種の全競技が行われます。

◆暮らしのカレンダー◆

9月

11日㊎	
12日㊏	
13日㊐	
14日㊊	
15日㊋	
16日㊌	
17日㊍	
18日㊎	
19日㊏	
20日㊐	
21日㊊	敬老の日
22日㊋	国民の休日
23日㊌	秋分の日
24日㊍	
25日㊎	献血（ピアポート） 10：00～16：00 市報発行日
26日㊏	市芸術祭・いけばな展 （文化会館） 10：00～18：00
27日㊐	市芸術祭・いけばな展 （文化会館） 10：00～16：00
28日㊊	
29日㊋	
30日㊌	

10月

1日㊍	
2日㊎	
3日㊏	献血（ヨークベニマルひたちなか店） 9：30～16：00
4日㊐	
5日㊊	
6日㊋	
7日㊌	
8日㊍	
9日㊎	
10日㊏	市報発行日

国際交流サロン
「ポットラックパーティー」
日時：9月19日㊏
13:30～15:30
会場：男女共同参画センター
【問合せ】市民活動課☎3222

IBS 茨城放送　ラジオ市政放送
「ひたちなか市からのお知らせ」
毎週金曜日
午前８時16分～18分に放送中
【広報広聴課】

ひたちなか市市民憲章

わたくしたちは、豊かな海と緑につつまれた自然の中で、文化の薫り高い世界にひらかれたまちをめざすひたちなか市民です。

1 自然を愛し　人にやさしい環境をつくります
1 スポーツや芸術に親しみ　笑顔のふれあうまちにします
1 たのしく働き　ともに支えあう家庭をつくります
1 きまりを守り　みんな仲よく助けあいます
1 未来と世界に目をひらき　人と文化の出あうまちにします

市の花	市の木	市の鳥
はまぎく	いちょう	うぐいす

市民の皆さんへ

新型インフルエンザが、全国的に流行しています。

インフルエンザの症状が見られる方は、以下の対応をお願いします。

●発熱、咳やのどの痛みなどの症状が見られた場合には、外出を控えてください。外出先で症状が見られた場合は、マスクを着用するなどの咳エチケットを実行してください。
●発熱などの症状が見られ、医療機関を受診する場合には、受診前に医療機関に電話をされてからお出かけください。
●特に、基礎疾患をお持ちの方は、日ごろからかかりつけの医師と相談をされ、早期受診と早期治療を心がけてください。

９月以降、新学期を迎え、急激な感染の拡大も予想されています。

●こまめな手洗いとうがいの励行、健康管理に十分気をつけてください。
●人混みに出かけるような場合には、必要に応じ着用できるようマスクを携帯するよう心がけてください。
●発熱などの症状があるときは、無理して登校や出勤せずに、速やかに医療機関を受診してください。
●かかりつけの医療機関がない場合は、「新型インフルエンザ相談窓口」にご相談ください。

また、**新型インフルエンザにより、インフルエンザ脳症を発症することがあります。**特にお子さんをお持ちの保護者の方などは、以下の点にご注意ください。

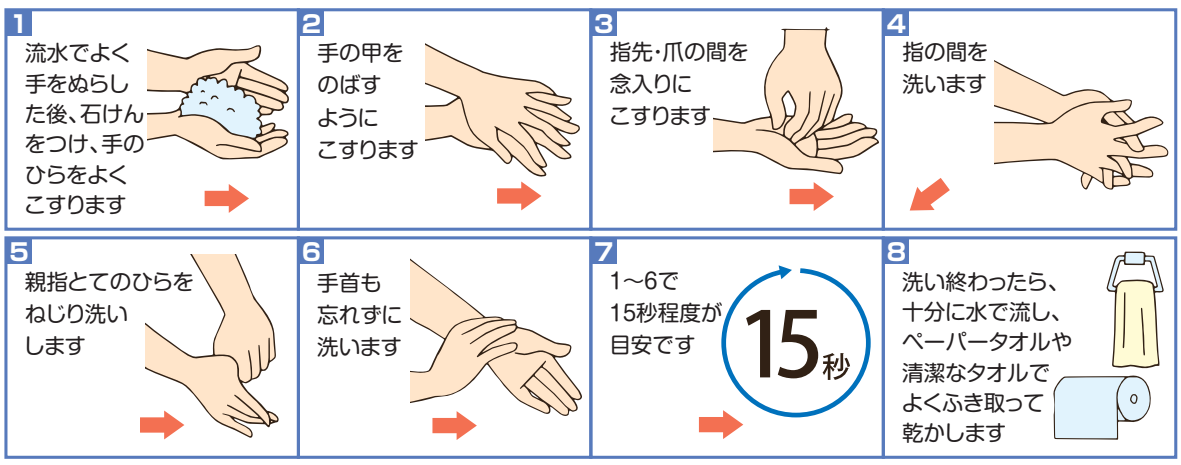
1 以下の症状が見られた場合、すぐに医療機関を受診してください。
インフルエンザ様症状（発熱等）に加え、
●呼びかけに答えないなど意識レベルの低下が見られる
●けいれん重積※およびけいれん後の意識障害が持続する
●意味不明の言動が見られる

※けいれん重積：けいれん発作が30分以上持続した状態やけいれん発作を繰り返し30分以上意識が回復しない状態

2 強い解熱剤（例：ボルタレン、ポンタールおよびこれらと同様の成分の入っているもの）は、インフルエンザ脳症の予後を悪化させるので、必ず解熱剤は、かかりつけの医師に相談して用いてください。

●正しい手洗いの仕方

せきやくしゃみ、熱などの症状がある人は、早めにマスクをつけてください。健康な人も、屋内や乗り物など、換気が不十分で閉鎖的で込み合った場所に入るときにつけることが、国の新型インフルエンザ対策本部幹事会で勧められています。



●マスクの選び方・付け方

マスクは不織布製の使い捨てマスクを選びましょう。

マスクをつけるときは、取扱説明書に従い、すき間ができないように、鼻が隠れるようにつけます。マスクの外側にはウイルスがついている可能性がありますので、はずすときはひもを持って、マスク表面に触れないようにビニール袋などに密閉してごみ箱に捨ててください。

【新型インフルエンザ相談窓口】
ひたちなか保健所☎ 265-5515（平日８：30～17：30）
茨城県庁内　☎ 301-4001（休日８：30～17：30）
上記の相談窓口開設時間以外：茨城県救急医療情報システム☎ 241-4199